

**PERAN KONSUMSI PANGAN HEWANI, SAYUR, DAN BUAH DENGAN
KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI
DI SMAN 1 MOJOLABAN**

SKRIPSI



Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi S1 pada
Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

OLEH :

DHESTIA RETNO ANGGITA

J310160048

PROGRAM STUDI ILMU GIZI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2020

ABSTRAK

DHESTIA RETNO ANGGITA J 310 160 048

PERAN KONSUMSI PANGAN HEWANI, SAYUR, DAN BUAH DENGAN
KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 MOJOLABAN

Pendahuluan

Anemia menjadi masalah gizi yang sering muncul pada kalangan remaja. Faktor gizi terkait kekurangan zat besi menjadi penyebab paling umum dari anemia, selain itu juga disebabkan kekurangan nutrisi lainnya (termasuk defisiensi protein, vitamin B12, vitamin A, dan folat). Pangan hewani memiliki kandungan zat besi (Fe) dalam tergolong tinggi dan memiliki kualitas protein yang cukup tinggi karena asam amino esensialnya lengkap serta mudah dicerna. Buah dan sayur merupakan sumber vitamin, terutama vitamin C. Vitamin C berperan dalam peningkatan penyerapan zat besi dalam usus halus.

Tujuan Penelitian

Mengetahui peran konsumsi pangan hewani, sayur, dan buah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Mojolaban.

Metode Penelitian

Penelitian bersifat *observasional* dengan rancangan *cross sectional study*. Jumlah sampel 40 siswi SMAN 1 Mojolaban diambil secara *propotional random sampling*. Wawancara dilakukan kepada 40 responden menggunakan FFQ Semi Kuantitatif tiga bulan terakhir untuk mengetahui data konsumsi pangan hewani, sayur, dan buah, data kadar hemoglobin didapat dari pemeriksaan kadar hemoglobin dengan metode *cyanmethemoglobin*.

Hasil

Pangan hewani yang banyak dikonsumsi adalah daging ayam 95%. Rata-rata protein hewani yang dikonsumsi adalah 39,44 gram dan rata-rata zat besi dari pangan hewani yang dikonsumsi 3,36 gram. Sayur yang dikonsumsi terbanyak adalah wortel 82,5% dan buah yang terbanyak dikonsumsi adalah mangga 87,5%. Kadar hemoglobin responden yang tergolong anemia 70%. Terdapat hubungan antara konsumsi protein dari pangan hewani dengan kadar hemoglobin dengan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$). Terdapat hubungan antara konsumsi zat besi dari pangan hewani dengan kadar hemoglobin dengan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$). Terdapat hubungan antara konsumsi vitamin C dari sayur dan buah dengan kadar hemoglobin dengan nilai $p = 0,006$ ($<0,05$).

Kesimpulan

Terdapat hubungan antara konsumsi protein dan zat besi dari pangan hewani, serta vitamin C dari sayur dan buah dengan kadar hemoglobin remaja putri di SMAN 1 Mojolaban.

Kata kunci : Konsumsi Pangan Hewani, Konsumsi sayur dan buah, Kadar Hemoglobin

ABSTRACT

DHESTIA RETNO ANGGITA J 310 160 048

THE ROLE CONSUMPTION OF ANIMAL SOURCE FOODS, VEGETABLES
AND FRUITS WITH HEMOGLOBIN LEVELS AMONG TEENAGE GIRLS AT
SMAN 1 MOJOLABAN

Background

Anemia is one of the nutritional problem that often appear in adolescents. Nutritional factors that related to iron deficiency is common cause of anemia, moreover are also caused by other nutritional deficiency (protein deficiency, vitamin B12, vitamin A, and folate). Animal source food has a high iron content and protein quality because of the complete essential amino acids and also digestible. Fruits and vegetables are good sources of vitamins, especially vitamin C. Vitamin C takes part in increasing the absorption of iron in the small intestine.

Objective

To know the role consumption of animal source foods, vegetables and fruits with hemoglobin levels among teenage girls at SMAN 1 Mojolaban

Research Method

The research was observational with a cross sectional design. Total of 40 sampel student of SMAN 1 Mojolaban were take by *proposional random sampling*. 40 respondents interviewed using the Semi-Quantitative FFQ in the last three month to find the consumption of animal source food, vegetable and fruit, the hemoglobin level was measured by *cyanmethemoglobin* method.

Results

The most consumed animal source foods is chicken (95%). The average animal protein consumed was 39.44 grams and the average iron from animal food consumed was 3.36 grams. The most consumed vegetables were carrots (82,5%) and fruits was mangoes (87,5%). Hemoglobin level of respondents that classified anemia was 70%. There was significant relation between protein consumption from animal source food ($p=0,000$), iron comsumption from animal source food ($p=0,000$), and vitamin C consumption from vegetables and fuits ($p=0,006$) with the hemoglobin levels among teenage girls at SMAN 1 Mojolaban.

Conclusion

There is relationship between consumption of animal source food, vegetables and fruits with hemoglobin levels among teenage girls at SMAN 1 Mojolaban

Keyword : consumption of animal source food, consumption of vegetables and fruits, hemoglobin levels

Bibliography :

**PERAN KONSUMSI PANGAN HEWANI, SAYUR, DAN BUAH DENGAN
KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 MOJOLABAN**

Disusun sebagai salah satu syarat memperoleh ijazah S1 Ilmu Gizi



Oleh:

DHESTIA RETNO ANGGITA
J 310 160 048

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA 2020**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbit maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, Juli 2020



DHESTIA RETNO ANGGITA

PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul :

**PERAN KONSUMSI PANGAN HEWANI, SAYUR, DAN BUAH DENGAN
KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 MOJOLABAN**

Oleh :

**Dhestia Retno Anggita
J 310 160 048**

Dipertahankan di depan Tim Penguji Program
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
pada tanggal : 14 Agustus 2020

Pembimbing

Susi Dyah Puspowati, M.Si
NIP. 19740517 200501 2 007


Penguji 1	:	Susi Dyah Puspowati, M.Si	()
Penguji 2	:	Siti Zulaekah A, M.Si	()
Penguji 3	:	Norma Budi Aryati, M.Gz	()

Menyetujui,
Ketua Program Studi Ilmu Gizi

Endang Nur Widiyaningsih, S.ST., M.Si Med
NIP/NIDN : 717/06-2908-7401

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta




Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes
NIK/NIDN. 786/06-1171-730

RIWAYAT HIDUP

Nama : Dhestia Retno Anggita

Tempat/Tanggal Lahir: Wonogiri, 18 Desember 1997

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Dusun Lemahbang RT/RW 001/004 Desa Gebang
Kecamatan Nguntoronadi Kabupaten Wonogiri

Riwayat : 1. Lulus TK AT-TAQWA Wonogiri tahun 2004
2. Lulus SDN 2 Gebang tahun 2010
3. Lulus SMPN 1 Selogiri tahun 2013
4. Lulus SMAN 1 Wonogiri tahun 2016

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : “Peran Konsumsi Pangan Hewani, Sayur, dan Buah dengan Kadar Hemoglobin pada remaja putri di SMAN 1 Mojolaban”, sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian.

Skripsi ini terselesaikan tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Sofyan Anif, M.S., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Ibu Dr. Mutalazimah, S.KM, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Ibu Endang Nur Widyaningsih, S.ST., M.Si, Med., selaku Kepala Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Ibu Susi Dyah Puspowati, M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu, dan berbagai arahan kepada penulis selama penulisan skripsi ini.
5. Segenap Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta atas ilmu yang telah Bapak/Ibu berikan, semoga bermanfaat di dunia dan akhirat
6. Bapak, Ibu, dan seluruh Keluarga tercinta yang telah memberikan kasih sayang, dukungan dan doa yang tak pernah putus kepada penulis

7. Sahabat dan teman yang telah menemani, memberi semangat, dan nasihat selama ini.
8. Teman – teman S1 Gizi Angkatan 2016, terutama Gizi A terimakasih atas kebersamaan, doa, dan saran-sarannya.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Surakarta, 31 Agustus 2020



Dhestia Retno Anggita

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN JUDUL.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
PENGESAHAN SKRIPSI	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Ruang Lingkup Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Remaja Putri.....	8
B. Pangan Hewani.....	14
C. Sayur dan Buah.....	16
D. Peran Konsumsi Zat Besi dari Pangan Hewani dengan Kadar Hemoglobin.....	18
E. Peran Konsumsi Protein dari Pangan Hewani dengan Kadar Hemoglobin	19

F. Peran Konsumsi Vitamin C dari Sayur dan Buah dengan Kadar Hemoglobin	20
G. Internalisasi Nilai-Nilai Islam dalam Hubungan antara Konsumsi Pangan Hewani, Sayur, dan Buah dengan Kejadian Anemia	21
H. Kerangka Teori	23
I. Kerangka Konsep	24
J. Hipotesis penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian	25
B. Kode Etik Penelitian	25
C. Waktu dan Tempat Penelitian	25
D. Populasi dan Sampel	26
E. Jenis Variabel Penelitian	30
F. Definisi Operasional Variabel	31
G. Prosedur Penelitian	31
H. Pengolahan Data	38
I. Analisis Data	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Gambaran Umum SMA N 1 Mojolaban	41
B. Hasil Penelitian	42
C. Hasil Analisis	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran	56
Daftar Pustaka	57
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Angka Kecukupan Gizi pada Remaja Putri.....	9
Tabel 2 Nilai Protein dan Zat Besi Berbagai Bahan Makanan dalam 100 Gram.	16
Tabel 3 Nilai Vitamin C Berbagai Sayur dan Buah dalam 100 Gram.....	18
Tabel 4 Waktu Perencanaan Penelitian	26
Tabel Tabel 5 Distribusi Sampel dengan Menggunakan Proposional Random Sampling.....	29
Tabel 6 Definisi Operasional Variabel	31
Tabel 7 Coding Varabel	38
Tabel 8 Deskripsi Karakteristik Responden.....	42
Tabel 9 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Pangan Hewani	43
Tabel 10 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Sayur.....	45
Tabel 11 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Buah.....	46
Tabel 12 Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Jenis Buah	47
Tabel 13 Distribusi Remaja berdasarkan Kadar Hemoglobin	48
Tabel 14 Nilai-Nilai Statistik Deskriptif dan Korelasi Bivariat Hubungan Konsumsi Protein dari Pangan Hewani dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri	49
Tabel 15 Nilai-Nilai Statistik Deskriptif dan Korelasi Bivariat Hubungan Konsumsi Zat Besi dari Pangan Hewani dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri	51
Tabel 16 Nilai-Nilai Statistik Deskriptif dan Korelasi Bivariat Hubungan Konsumsi Vitamin C dari Sayur dan Buah dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1:Kerangka Teoritis	23
Gambar 2:Kerangka Konsep.....	24
Gambar 3: Diagram Alur Penelitian	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Orang Tua	61
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden	64
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Tindakan Medis Orang tua.....	67
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Tindakan Medis Responden	68
Lampiran 5. Form Pemeriksaan Kadar Hemoglobin	69
Lampiran 6. Form Identitas Responden	70
Lampiran 7. Form FFQ	71
Lampiran 8. Surat Kelaikan Etik.....	83
Lampiran 9. Surat Keterangan Penelitian Dinas Pendidikan	84
Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian SMAN 1 Mojolaban	85
Lampiran 11. Hasil SPSS	86
Lampiran 12. Dokumentasi.....	91